

いただきます!

令和2年5月 前川東小学校 食育部



臨時休業が5月末まで延長となりました。給食は、臨時休業明けの再開を予定しています。

今月の給食だよりでは、食事のマナー・箸の持ち方や箸遣いのタブーを取り上げました。家族で食事をする機会が増えた今だからこそ、少し意識してみてください。また、親子で作れる簡単レシピもあります。昼食にもおすすめのメニューなので、是非作ってみてください。

また、気温や湿度が高くなっていくこの時期から、食中毒の危険性が高まってきます。ご家庭でも、しっかりと手洗いを行うなどして食中毒及び感染症の予防に努めるようお願いいたします。

～食事のマナーを守ろう～

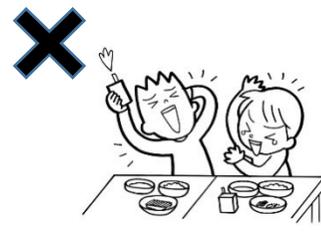
家族や友達と楽しく食事をするためには、食事のマナーが欠かせません。一緒に食べる人に不快な思いをさせないよう、食事のマナーも配慮できるといいですね。



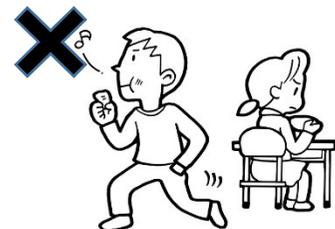
× 食べ物を口に入れたまましゃべる



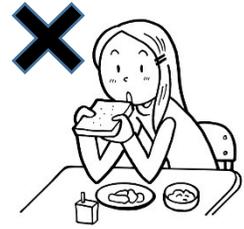
× がちゃがちゃと食器の音を立てる



× 周りの人とふざける、大きな声を出す



× 食事中に席を立つ



× 肘をついて食べる

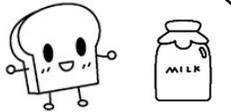


× 不快な話をする

川口市ではホームページで、給食の概要・献立表・主な食材の産地・食材の放射性物質測定検査の結果などについて、お知らせしています。

親子でクッキング!

★モンティクリスト★



～材料(4人分)～

6枚切り食パン	8枚
バター	適量
マスタード	適量
スライスチーズ	4枚
スライスハム	4枚
卵	2個
牛乳	200ml
塩	少々

～作り方～

1. 食パン4枚の片面に薄くバターを塗り、その上にチーズとハムを1枚ずつ載せる。
2. 残りの食パンの片面に薄くマスタードを塗り、その面を下にして1の上に載せ、サンドイッチにする。
3. 卵を溶きほぐし、牛乳・塩を加えて混ぜ合わせる。
4. 2の両面を3に浸す。
5. フライパンにバター(分量外)を熱し、4の両面をこんがり焼く。

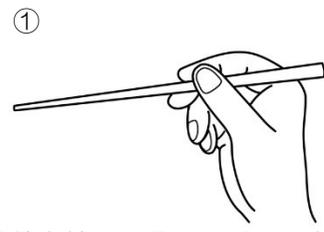


サンドイッチをフレンチトーストにしたような、ボリュームのある1品です。火を使う作業は大人が担当し、それ以外はお子さんに手伝ってもらいましょう。ハムとチーズ以外にも、ポテトサラダ・バナナとチョコなど、好きな具を挟んでアレンジするのも楽しいですよ。

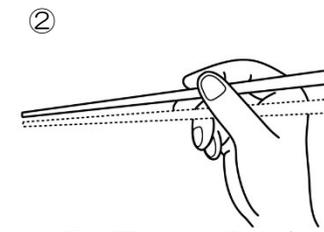
きんぴらごぼう・ひじき煮など、和風の味も意外と合うので、試してみてくださいね。

～箸を正しく持とう～

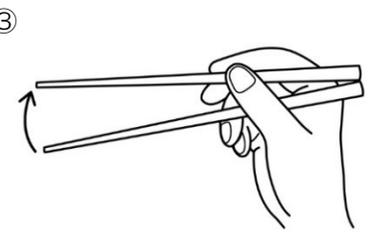
毎日使っている箸ですが、正しく持っていますか? 給食再開までにマスターできるよう、おうちで練習してみましょう。



① 鉛筆を持つようにして、1本持つ



② その下に、もう1本入れる



③ 上の箸を動かす

～箸遣いのタブー～

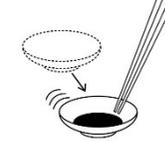
こんな使い方はマナー違反です。毎日使う箸だからこそ、美しい使い方を身につけたいですね。



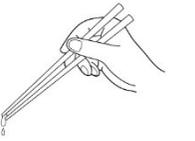
刺し箸



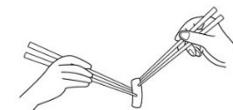
迷い箸



寄せ箸



涙箸



箸渡し



くわえ箸



探り箸